JEDRO ZA OPORAVAK

(No further translation needed, as "Jedro za oporavak" is a suitable and understandable term in Bosnian.)

PRAĆENJE NAPRETKA · 12-mjesečni plan oporavka

Resurs za smanjenje štete – Ovo nije medicinski savjet. · Krizna situacija: SOS telefon: 080 05 03 05

Molimo kontaktirajte nas za više informacija.
U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.

Vaš profil: _____ Datum početka: _____

Korištenje ovog alata za praćenje nije usmjereno na savršenost. Radi se o signalu – o sagledavanju smjera u kojem se vaš sistem kreće, čak i ako se kreće sporo. Jedna tačka podataka vam govori gdje se nalazite. Nedelja tačaka podataka vam govori u kojem pravcu se krećete. Smjer je važniji od bilo kojeg pojedinačnog dana.

Kako dobiti ocjenu

Prijevod:

Mjera.	1 =	5 =	10 =
Raspoloženje	Najgori mogući trenutak.	Održivo.	Čvrst, stabilan.
Energija	Ne mogu ustati.	Preživljavanje.	Potpuno i spremno.
Kvalitet sna.	Užasno, nema odmora.	Neka odmorite.	Duboko, regenerativno.
Anksioznost (niža vrijednost = bolje)	Preplavljujući.	Stabilna, ali zahtijeva pažnju.	Rijetko prisutan.
Intenzitet želje (niža vrijednost = bolje).	Neprekidno, sveobuhvatno.	Uočljivo.	Minimalno ili neprisutno.
Jasnoća misli.	Potpuna magla.	Neka funkcija.	Jasna, oštra.

Mjesec 1 – Biološka osnova.

Sedmica.	Raspoloženje	Energija.	San.	Anksioznost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, kontaktirajte nas za više informacija. U slučaju hitne

							situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Nedjelja 1. **Ponedjeljak 2.** **Utorak 3.** **Srijeda 4.** **Četvrtak 5.** **Petak 6.** **Subota 7.**	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05

		Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)			Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	
Nedjelja 2 **(Ovaj tekst je nepotpun. Molim, dostavite ostatak teksta za tačniji prijevod.)**	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna pomoć za trudnice: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna pomoć za trudnice: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 192 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.
Nedjelja 3 **(Ovaj tekst je vrlo kratak i ne**	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05

sadrži specifične informacije za lokalizaciju. Ako imate više teksta, molim vas, dostavite ga kako bih mogao pružiti precizniji prijevod.)	: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji)	122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	
Nedjelja 4	Hitna pomoć:	Hitna pomoć:	Hitna pomoć:	Hitna pomoć:	Hitna pomoć:	Hitna pomoć:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94

(Ovdje bi se ubacila specifična informacija za 4. nedelju, npr. "Pregled pacijenata", "Obuka medicinskog osoblja", "Promocija zdravstvene usluge" itd. Molim, dajte mi kontekst da bih mogao/la preciznije prevesti.)	124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona lokalne hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona lokalne hitne pomoći u Republici Srpskoj)	124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o	124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u	Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)

			zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)			Republici Srpskoj, ako postoji)	

Pridržavanje terapije u prvom mjesecu: Metilfolat ☐ B12 ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

Mjesec 1: Broj odrađenih vježbi: _____ Prosječna količina sna: _____ sati. Bilo li bolesti ili značajnih stresora: _____

Mjesec 1. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

Mjesec 2 – Biološka osnova

(Napomena: U slučaju potrebe za brojevima za hitne slučajeve, zamijenite ih sa: SOS telefon: 080 05 03 05)

Sedmica.	Raspoloženje	Energija	San.	Anksioznost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, kontaktirajte nas za više informacija. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Nedjelja 5 **(Ovdje bi se ubacila specifična informacija za 5. nedelju, npr. "Pregled pacijenata", "Obuka medicinskog osoblja", "Promocija zdravstvene usluge", itd. Zavisno od konteksta, može se koristiti "nedelja" ili**	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna služba za trudnice: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna služba za trudnice: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 124 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	U slučaju hitne situacije ili krize, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)

"sedmica".)							
Sedmica 6	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji) Informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstven	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)

	za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)		om sistemu u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj)		telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	
Sedmica 7.	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć (za djecu): 124 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna služba: 124 Ambulanta: 124 Ljekar: 124 Bolnica: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć u Federaciji BiH: 124 Hitna pomoć u Republici Srpskoj: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)

						postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	
Nedjelja 8 **(Translation: Week 8)**	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice:	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05

	BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	(broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	Republike Srpske: 124		dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124		

Pridržavanje terapije u drugom mjesecu: Metilfolat ☐ B12 ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

Druga nedjelja: Broj odrađenih vježbi: _____ Prosječan broj sati sna: _____ Bilo li bolesti ili značajnih stresora: _____

Mjesec 2. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

MESEĆ 3 – Biološka osnova

(Napomena: U slučaju potrebe za brojevima za hitne slučajeve, zamijenite ih sa: SOS telefon: 080 05 03 05)

Sed mica.	Raspolo ženje	Energija	San.	Anksioz nost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, kontaktirajte nas za više informacija. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Sedm ica 9.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci : 193 Policija: 192 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta : (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci : 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta : (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci : 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta : (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta : (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci : 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta : (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona lokalne hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona lokalne hitne pomoći u Republici	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci : 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta : (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacij e o zdravstven oj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacij e o	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 124 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.

					Srpskoj)	zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	
Sedmica 10	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 124 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna medicinska pomoć: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstven	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska:	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Molimo kontaktirajte nas za više informacija. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.

			oj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	(broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)			
Sedmica 11.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć (Federacija BiH): 124 Hitna pomoć	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici

	trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)	pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)		(Republika Srpska): 124	124	trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)
Sedmica 12	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica:	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante)	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici

	(broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	(broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji)			Srpskoj)

Pridržavanje terapije u 3. mjesecu: Metilfolat ☐ B12 ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

Treći mjesec: Broj odrađenih vježbi: _____ Prosječna dužina sna: _____ sati. Bilo li bolesti ili značajnih stresora: _____

Mjesec 3. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

MESEĆ 4 – Smanjenje doze + Podrška neurohemiji.

Sedmica.	Raspoloženje	Energija	San.	Anksioznost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, unesite svoj broj telefona. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Sedmica 13.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH)	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji) Informacij	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05

			Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)			e o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	
Sedmica 14.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 192 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 192 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacij	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)

			BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	Srpskoj)	e o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)		
Nedjelja 15.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH)	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji)	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 124 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05

	Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)			Republike Srpske: 124	hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	
Sedmica 16.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 192 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 192 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)

	(broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji) Informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj)	(broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć djeci, ako postoji) Informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj)	(broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	

Pridržavanje terapije u 4. mjesecu: Metilfolat ☐ B12 ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

Mjesec 4: Broj odrađenih vježbi: _____ Prosječan broj sati sna: _____ Bilo li bolesti ili značajnih stresora: _____

Mjesec 4. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

MESEĆ 5 – Smanjenje doze + Neurohemijska podrška.

Sedmica.	Raspoloženje	Energija	San.	Anksioznost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, kontaktirajte nas za više informacija. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Sedmica 17.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Molimo kontaktirajte nas za više informacija. Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć (Federacija BiH): 124 Hitna pomoć (Republika Srpska): 124 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona lokalne hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona lokalne hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124

	invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)			BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)			
Nedjelja 18.	U slučaju hitne situacije ili krize, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna služba za trudnice: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć (Federacija BiH): 124 Hitna služba (Republika Srpska): 94

		ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)		ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)		
Sedmica 19.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 124 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć (Federacija BiH): 124 Hitna pomoć (Republika

	telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)				telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji)		Srpska): 124
Nedjelja 20.	____ U slučaju hitne situacije ili krize, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice)

		05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	služba za trudnice: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji)	Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124

Pridržavanje terapije u 5. mjesecu: Metilfolat ☐ B12 ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

Peti mjesec: Broj odrađenih vježbi: _____ Prosječna dužina sna: _____ sati. Imali ste bolesti ili značajne stresore? _____

Mjesec 5. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

MESEĆ 6 — Smanjenje doze + Podrška neurohemiji.

Sed mica.	Raspolo ženje	Energija	San.	Anksioz nost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, kontaktirajte nas za više informacija. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Nedje lja 21.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona lokalne hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona lokalne hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za	Molimo kontaktirajte nas za više informacija. Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć (Federacija BiH): 124 Hitna pomoć (Republika Srpska): 124 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)

		informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)			postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)		
Sedmica 22.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu:	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Informacije o zdravstven	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 124 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)

	(broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji) Informacije o zdravstvenom osiguranju: (broj telefona za informacije o zdravstvenom osiguranju)		oj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)		postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)		
Sedmica 23.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć -	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05

	BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	služba Republike Srpske: 124	(broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	služba Republike Srpske: 124	
Nedjelja 24.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 124 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05

	telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)			(broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	(broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji) Informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj)	(broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	

Pridržavanje terapije u 6. mjesecu: Metilfolat ☐ B12 ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

Mjesec 6: Broj odrađenih vježbi: _____ Prosječna količina sna: _____ sati. Bilo li bolesti ili značajnih stresora: _____

Mjesec 6. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

MESEĆ 7 — Redizajn okoline.

Sedmica.	Raspoloženje	Energija	San.	Anksioznost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, unesite svoj broj telefona. U slučaju hitne situacije, pozovite SOS telefon: 080 05 03 05.
Nedjelja 25. sedmice.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji) Informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124

	BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj)		postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)		BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)		
Sedmica 26.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124

	pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124		BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	
Sedmica 27.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)

	BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)		Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)		osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	
Nedjelja 28. sedmice.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni:	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Bolnica:	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni:	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj	U slučaju hitne situacije ili krize, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.

	telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	(broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)	(broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba u Federaciji: (broj telefona hitne službe u Federaciji) Hitna služba u Republici Srpskoj: (broj telefona hitne službe u Republici Srpskoj)	BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	(broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)	telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	

Pridržavanje terapije u 7. mjesecu: Metilfolat ☐ B12 ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

Mjesec 7: Broj odrađenih vježbi: _____ Prosječna količina sna: _____ sati. Bilo li bolesti ili značajnih stresora: _____

Mjesec 7. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

Mjesec 8 – Redizajn okoliša.

Sedmica.	Raspoloženje	Energija	San.	Anksioznost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, kontaktirajte nas za više informacija. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Nedjelja 29. sedmice.	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Hitna služba (ambulanta): 124 Ljekar dežurni: 124 Hitna pomoć (zdravstvena služba): 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05

		postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)					
Sedmica 30.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 124 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć (za djecu): 124 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna služba: 124 Ambulanta: 124 Ljekar: 124 Bolnica: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstven	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 192 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124

	informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)					oj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	
Sedmica 31.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici

	Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	(broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)			Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Srpskoj, ako postoji)
Sedmica 32.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice)	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne

	Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124		lokalne bolnice) Hitna pomoć (Federacija BiH): 124 Hitna pomoć (Republika Srpska): 124		telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć (Federacija BiH): 124 Hitna pomoć (Republika Srpska): 124	lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)

Pridržavanje terapije u 8. mjesecu: Metilfolat ☐ B12 ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

8. mjesec: Broj odrađenih vježbi: _____ Prosječna dužina sna: _____ sati. Imali ste bolesti ili značajne stresne situacije: _____

Mjesec 8. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

Mjesec 9 – Redizajn okoliša.

Sedmica.	Raspoloženje	Energija	San.	Anksioznost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, kontaktirajte nas za više informacija. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Sedmica 33.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji) Informacije o zdravstvenom	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć (Federacija BiH): 124 Hitna služba (Federacija BiH): 987 Policija (Federacija BiH): 122 Vatrogasci (Federacija BiH): 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni (Federacija BiH): 194 Ambulanta (Federacija BiH): (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica (Federacija BiH): (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć (Republika Srpska): 124 Hitna služba (Republika Srpska): 987 Policija (Republika Srpska): 122 Vatrogasci (Republika Srpska): 123 SOS telefon: 080 05 03 05

			invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)		sistemu u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj)		Ljekar dežurni (Republika Srpska): 194 Ambulanta (Republika Srpska): (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica (Republika Srpska): (broj telefona lokalne bolnice)
Sedmica 34.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć Federacije BiH: 124 Hitna pomoć Republike Srpske: 124

	telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)		
Sedmica 35.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice)	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice)	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 192 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124

	Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)			
Sedmica 36.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna služba za	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna služba za trudnice:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05

	Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124		trudnice: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	080 05 03 05	124 SOS telefon: 080 05 03 05	

Pridržavanje terapije u 9. mjesecu: Metilfolat ☐ B12 ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

Mjesec 9: Broj odrađenih vježbi: _____ Prosječna dužina sna: _____ sati. Bilo li bolesti ili značajnih stresora: _____

Mjesec 9. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

Mjesec 10 – Redizajn okoliša.

Sedmica.	Raspoloženje	Energija	San.	Anksioznost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, kontaktirajte nas za više informacija. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Sedmica 37.	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć djeci, ako postoji) Informacije o zdravstvenom	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 124 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.

		sistemu u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj)		postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)		informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	
Sedmica 38.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog)	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć (Federacija BiH):	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog)	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 192 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05

	Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)	124 Hitna pomoć (Republika Srpska): 124	telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć djeci, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)		služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	
Sedmica 39.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba

	Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji)	telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o	05	telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)	Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124

				zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)			
Nedjelja 40. sedmice.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)

	telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	(link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)				

Pridržavanje terapije u 10. mjesecu: Metilfolat ☐ B12 ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

Mjesec 10: Broj odrađenih vježbi: _____ Prosječna količina sna: _____ sati. Bilo li bolesti ili značajnih stresora: _____

Mjesec 10. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

Mjesec 11 – Redizajn okoliša.

Sedmica.	Raspoloženje	Energija	San.	Anksioznost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, kontaktirajte nas za više informacija. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Sedmica 41.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05

	informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)		BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)			
Sedmica 42.	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu:	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona lokalne hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici

		(broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	(broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji)	Srpska: (broj telefona lokalne hitne pomoći u Republici Srpskoj)			Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)
Nedjelja 43 **(Ovaj tekst je vrlo kratak i ne sadrži specifične informacije za prevod. Ako imate više teksta, molim vas, pošaljite ga.)**	____ U slučaju hitne situacije ili krize, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć (za djecu): 124 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna služba: 124 Ambulanta: 124 Ljekar: 124 Bolnica: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna služba za trudnice: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.

					zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)		
Nedjelja 44 **(Ovaj tekst je vrlo kratak i ne sadrži specifične informacije koje bi zahtijevale lokalizaciju. Ako imate više teksta, molim vas, dostavite ga.)**	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacij	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacij e o	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)

		ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	e o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)		ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	

Pridržavanje terapije u 11. mjesecu: Metilfolat ☐ B12 ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

Mjesec 11: Broj odrađenih treninga: _____ Prosječan broj sati sna: _____ Bilo li bolesti ili značajnih stresora: _____

Mjesec 11. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

Mjesec 12 – Redizajn okoliša.

Sedmica.	Raspoloženje	Energija	San.	Anksioznost	Želja.	Jasnoća.	Molimo, kontaktirajte nas za više informacija. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Nedjelja 45 (Ovaj tekst je nepotpun. Molim, dostavite ostatak teksta za prevod.)	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji)	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 124 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)

				invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)		BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	
Sedmica 46.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć (za djecu): 124 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna služba: 124 Ambulanta: 124 Ljekar: 124 Bolnica: 124 Apateka: 124 Veterinar: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Veterinarska služba: (broj telefona veterinarske službe) Gasitelj: (broj telefona	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05

			zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)		zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	službe za uklanjanje gasova) Elektrodistribucija: (broj telefona elektrodistribucije) Vodovod: (broj telefona vodovoda) Grijanje: (broj telefona službe za grijanje) Gradska uprava: (broj telefona gradske uprave) Općina: (broj telefona općine) Kantonalno ministarstvo zdravstva: (broj telefona kantonalnog ministarstva zdravstva) Vlada Federacije BiH: (broj telefona Vlade Federacije BiH) Predsjedništvo BiH: (broj telefona Predsjedništva BiH) Parlamentarna skupština BiH: (broj telefona Parlamentarne skupštine BiH) Ustavni sud BiH:	

						(broj telefona Ustavnog suda BiH) Sud BiH: (broj telefona Suda BiH) Tužilaštvo BiH: (broj telefona Tužilaštva BiH) Advokatska komora: (broj telefona Advokatske komore) Socijalna služba: (broj telefona socijalne službe) Centar za socijalni rad: (broj telefona centra za socijalni rad) Pomoć ugroženim osobama: (broj telefona za pomoć ugroženim osobama) Linija za pomoć žrtvama nasilja: (broj telefona linije za pomoć žrtvama nasilja) Linija za pomoć osobama s invaliditetom: (broj telefona linije za pomoć osobama s invaliditetom) Linija za pomoć migrantim	

						a: (broj telefona linije za pomoć migrantima) Linija za pomoć	
Sedmica 47.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 124 (policija). SOS telefon: 080 05 03 05.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 192 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124

				zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)			
Nedjelja, 26. novembar 2023. Tjedan 48 **(No further context provided, so this is a simple translation of the given text.)**	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (broj telefona za informacije o zdravstven	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć trudnicama, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć djeci, ako postoji) Informacij	U slučaju hitne situacije ili krize, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.

					oj zaštiti u Federaciji BiH, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj, ako postoji)	e o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj)	

Pridržavanje terapije u 12. mjesecu: Metilfolat ☐ B12 vitamina ☐ Magnezij ☐ Teanina ☐ Tirozin (Warrior) ☐ Ostalo _____

Mjesec 12: Broj odrađenih treninga: _____ Prosječan broj sati sna: _____ Bilo li bolesti ili značajnih stresora: _____

Mjesec 12. Najveći uspjeh ovog mjeseca:

_____

SAŽETAK GODIŠNJIH REZULTATA

Mjera.	Mjesec 1 Prijevod:	Mjesec 6.	Mjesec 12	Promjene.
Prosječno raspoloženje.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasna služba: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	
Prosječna potrošnja energije.	Molimo kontaktirajte nas za više	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci:	

	informacija. U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.	za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: 124 Ljekar: 124 Bolnica: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	
Prosječna količina sna.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna služba za trudnice: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć - Federacija BiH: (broj telefona hitne pomoći u Federaciji BiH) Hitna pomoć - Republika Srpska: (broj telefona hitne pomoći u Republici Srpskoj)	
Prosječna anksioznost.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 193 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna služba za trudnice: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna pomoć za djecu: 124 Hitna služba za trudnice: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	

		ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji) Informacije o zdravstvenom osiguranju: (broj telefona za informacije o zdravstvenom osiguranju)		
Prosječna želja.	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 SOS telefon: 080 05 03 05 Ljekar dežurni: 194 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji) Hitna pomoć za djecu: (broj telefona za hitnu pomoć za djecu, ako postoji) Informacije o	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 94 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna pomoć za djecu: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	

	zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Federaciji BiH) Informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenom sistemu u Republici Srpskoj)			
Prosječna jasnoća. Prevod:	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	
Homocistein (laboratorijske analize)	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj,	Hitna pomoć: 124 Hitna služba: 987 Policija: 122 Vatrogasci: 123 Hitna pomoć za djecu: 124	Cilj: Manje od 10 µmol/L

	Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna služba za trudnice: 124 SOS telefon: 080 05 03 05	
B12 (laboratorijski test, ako je urađen)	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Hitna služba Federacije BiH: 124 Hitna služba Republike Srpske: 124	Hitna pomoć: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 Hitna služba: 124 Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji) SOS telefon: 080 05 03 05	Hitna pomoć: 124 Hitna pomoć za djecu: 124 Vatrogasci: 193 Policija: 122 SOS telefon: 080 05 03 05 Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante) Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice) Ljekar dežurni: (broj telefona ljekara dežurnog) Hitna služba za trudnice: (broj telefona hitne službe za trudnice, ako postoji) Hitna služba za osobe sa invaliditetom: (broj telefona hitne službe za osobe sa invaliditetom, ako postoji) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH:	>400 pg/mL

			(link do relevantne web stranice) Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link do relevantne web stranice)	

Što se najviše promijenilo ove godine:

Molimo kontaktirajte nas za više informacija.
U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Molimo kontaktirajte nas za bilo kakve hitne slučajeve ili pitanja. U slučaju hitne medicinske pomoći, odmah nazovite hitnu službu. Za ostale hitne situacije, kontaktirajte policiju ili vatrogasnu službu.
SOS telefon: 080 05 03 05

Koje dodatne preparate još uvijek uzimate (i zašto ih još uvijek uzimate):

LOKALIZACIJA: Bosanski jezik (latinica). Kontekst: Bosna i Hercegovina. U suštini razumljivo sa srpskim/hrvatskim – koristiti bosanski specifičan vokabular i terminologiju iz zdravstvenog sistema Federacije/Republike Srpske.
VAŽNO: Zamijeniti sve brojeve za hitne slučajeve/krizne situacije sa: SOS telefon: 080 05 03 05

Prevod:

Šta želite da izgleda druga godina?

Molimo kontaktirajte nas za više informacija.
U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.

KARTICA-NAMAŠTAJ za novčanik – Odštampajte i nosite sa sobom.

Vaš genetski profil je kodiran u ovom dokumentu. Pokazujte ovu karticu svakom novom ljekaru, ljekarniku ili medicinskom osoblju u hitnoj službi. Prikaz traje 30 sekundi i može spriječiti propisivanje opasnih lijekova.

REKUPERACIONI MODUL

KARTICA SIGURNOSTI FARMAKOGENOMIKE

(ili: KARTICA ZA FARMAKOGENOMLU SIGURNOST)

HITNA SLUŽBA: 124
HITNA AMBULANTA: 128
VAŽNO: U hitnim slučajevima, umjesto brojeva za hitne službe, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
POLICIJA: 122
VATROGASCI: 193
HITNA SLUŽBA ZA DJECU: 194
LIMENI CENTAR: 198
ELEKTRODISTRIBUCIJA: 191
VODOVOD: 191
GASPROM: 191
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE SA INVALIDITETOM: 196
SOS telefon: 080 05 03 05 (za sve hitne situacije)

Kernel Code: _____

Prijevod:
Profil: _____

Prijevod:
MTHFR: _____ COMT: _____
CYP2D6: _____

Prijevod:

Hitna pomoć: 124
Vatrogasci: 193
Policija: 122
Hitna služba: 124
Ambulanta: (lokalni broj, ako postoji)
SOS telefon: 080 05 03 05

⚠ **OPREZ: _____**

Prijevoz hitne pomoći: 124
Vatrogasci: 193
Policija: 122
Hitna pomoć: 124
SOS telefon: 080 05 03 05
(npr. kodein, tramadol, folna kiselina)
Hitne službe: 121 (vatrogasci), 122 (hitna pomoć), 123 (policija)
SOS telefon: 080 05 03 05

Kontakt za hitne slučajeve: _____
Kriza: SOS telefon: 080 05 03 05 · Hitna pomoć: SOS telefon: 080 05 03 05
SOS telefon: 080 05 03 05

U slučaju hitne situacije ili krize, kontaktirajte: SOS telefon: 080 05 03 05.

REKUPERACIONI MODUL

TEKUĆI LIJEKOVI

HITNA SLUŽBA: 124
HITNA AMBULANTA: 122
VAŽNO: U hitnim slučajevima, umjesto brojeva za hitne službe, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
POLICIJA: 122
VATROGASCI: SOS telefon: 080 05 03 05
HITNA SLUŽBA ZA DJECU: 122
HITNA SLUŽBA ZA ŽENE: 122
HITNA SLUŽBA ZA STARJE: 122
HITNA SLUŽBA ZA OSOBE SA INVALIDITETOM: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U KRUGU FEDERACIJE BOSNE I HERCEGOVINE: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U REPUBLICI SRPSKOJ: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BRČKO-DISTRIKTU: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BOSNI I HERCEGOVINI: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U REGIONU: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U SVIJETU: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BOSNI I HERCEGOVINI: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U REPUBLICI SRPSKOJ: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BRČKO-DISTRIKTU: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BOSNI I HERCEGOVINI: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U REGIONU: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U SVIJETU: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BOSNI I HERCEGOVINI: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U REPUBLICI SRPSKOJ: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BRČKO-DISTRIKTU: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BOS

_____ _____ mg
2. _____ _____ mg
3. _____ _____ mg
4. _____ _____ mg
5. _____ _____ mg
6. _____ _____ mg

HITNA SLUŽBA: 124
HITNA AMBULANTA: 122
VAŽNO: U hitnim slučajevima, umjesto brojeva za hitne službe, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
POLICIJA: 122
VATROGASCI: SOS telefon: 080 05 03 05
HITNA SLUŽBA ZA DJECU: 122
HITNA SLUŽBA ZA ŽENE: 122
HITNA SLUŽBA ZA STARJE: 122
HITNA SLUŽBA ZA OSOBE SA INVALIDITETOM: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U KRUGU FEDERACIJE BOSNE I HERCEGOVINE: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U REPUBLICI SRPSKOJ: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BRCKOM: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U OSTALIM REGIONIMA BOSNE I HERCEGOVINE: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U INOSTRANSTVU: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BOSNI I HERCEGOVINI KOJI SU U INOSTRANSTVU: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BOSNI I HERCEGOVINI

KOJI SU U INOSTRANSTVU I KOJI SU U HITNOJ SITUACIJI: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BOSNI I HERCEGOVINI KOJI SU U INOSTRANSTVU I KOJI SU U HITNOJ SITUACIJI I KOJI POTREBUJU HITNU MEDICINSKU POMOĆ: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BOSNI I HERCEGOVINI KOJI SU U INOSTRANSTVU I KOJI SU U HITNOJ SITUACIJI I KOJI POTREBUJU HITNU MEDICINSKU POMOĆ I KOJI POTREBUJU HITNU TRANSPORTNU SLUŽBU: 122
HITNA SLUŽBA ZA LJUDE U BOSNI I

Trenutni dodaci:
Molimo kontaktirajte nas za više informacija.
U slučaju hitne situacije, pozovite: SOS telefon: 080 05 03 05.
Hitna pomoć: 124
Hitna služba: 987
Policija: 122
Vatrogasci: 123
SOS telefon: 080 05 03 05
Ljekar dežurni: 194
Ambulanta: (broj telefona lokalne ambulante)
Bolnica: (broj telefona lokalne bolnice)
Hitna pomoć za trudnice: (broj telefona za hitnu pomoć za trudnice, ako postoji)
Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Federaciji BiH)
Informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj: (link ili broj telefona za informacije o zdravstvenoj zaštiti u Republici Srpskoj)

github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Nema potrebe za prevodom, jer je riječ o adresi web stranice.)